Oregon SCIENTIFIC

Pedometer with Panic Alarm

Model: PE329

USER MANUAL

EN

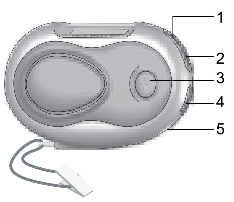
INTRODUCTION

Thank you for selecting an Oregon Scientific™ pedometer (PE329).

Keep this manual handy as you use your new product. It contains practical step-by-step instructions as well as technical specifications and warnings you should know about.

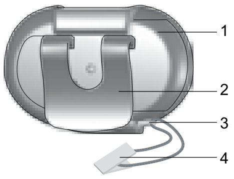
KEY FEATURES

FRONT VIEW



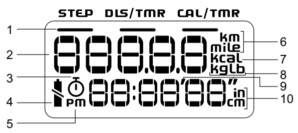
1. **MODE:** Toggles between STEP, DIS / TMR and CAL / TMR
2. **RESET / ▲ :** Resets display mode values to zero, increases value in settings
3. ☼ **:** Turns backlight on
4. **ST / SP:** Starts / Stops timer
5. Motion Sensitivity switch: Increases or decreases unit sensitivity

BACK VIEW



1. Battery compartment
2. Belt clip
3. Panic alarm pin: Detach from unit to activate panic alarm
4. Fastening clip / chord: To secure unit to clothing / pull chord for panic alarm

LCD



1. Indicating operating mode:
   - STEP displays the number of steps taken and the clock
   - DIS / TMR displays the distance traveled and the count-up timer
   - CAL / TMR displays the approximate number of calories burned and the count-up timer
2. Displays number of steps taken, distance traveled or calories burned
3. Displays when timer is running
4. Displays when batteries are low
5. PM for 12 hour format
6. Distance in Km or Mile*
7. Displays when calories are shown
8. Weight in Kg or Lbs*
9. Displays when in Timer Mode
10. Stride in Cm or Inches*

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

GETTING STARTED

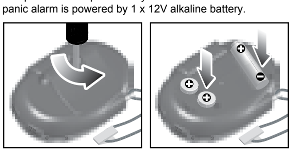
INSULATION TAPE

Before using the device, pull out the insulation tape underneath the battery cover.

NOTE The unit will not work until the tape is pulled out.

BATTERIES

The pedometer is powered by 2 x LR43 1.5V batteries. The panic alarm is powered by 1 x 12V alkaline battery.



To change the batteries:

1. Remove the battery compartment door by using a screwdriver to remove the screw.
2. Insert 2 x LR43 1.5V and 1 x 12V alkaline batteries or equivalent.
3. Replace the battery compartment door.

NOTE Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

Shows when batteries are low.

CLOCK

1. Press **MODE** until the STEP mode is displayed.
2. Press and hold **MODE** for two seconds. The 12-hour value will flash. Press **RESET / ▲** to select between 12 hour and 24 hour format.



3. Press **MODE**, the "hour" digits will flash.
4. Press **RESET / ▲** to alter hour value. Press and hold to increase the value rapidly.
5. Press **MODE** to confirm the change and move on to the next setting.
6. Repeat 3, 4 to complete setting minute and second values.

ADJUSTING THE SETTINGS

DISTANCE AND CALORIES

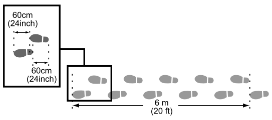
Total distance = steps taken x average step length. Measuring distance correctly depends on setting the correct average length of individual stride.

Precise calories burned calculations require taking into account many factors. The PE329 uses body weight and the number of steps taken to give a good estimate.

To set stride length and body weight:

1. In DIS / TMR or CAL / TMR mode press and hold **MODE** for two seconds to enter STRIDE / WEIGHT display. The stride numbers will flash.
2. Press **RESET / ▲** until the desired length of stride is selected (30 to 150cm or 11 to 60 inches)*.
3. Press **MODE**, the weight numbers will flash.
4. Press **RESET / ▲** until desired weight setting is reached (30-150kg or 65-340lbs)*.
5. Press **MODE** to confirm and exit.

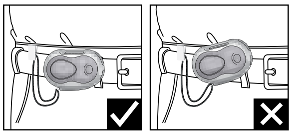
TIP Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of stride walk 10 paces and divide distance traveled by 10.



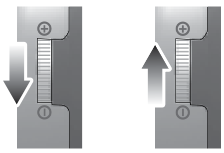
MOTION SENSITIVITY

Follow these important procedures to adjust the Motion Sensitivity and ensure accurate readings:

1. Correctly position and attach the unit to a belt or waistband.



2. Reset step counter to zero.
3. Walk at a normal pace; take at least 100 steps.



If unit shows more steps than actual number of steps taken, roll switch towards "**-**".

If unit shows fewer steps than actual number of steps taken, roll switch towards "**+**".

4. Adjust sensitivity switch if walking speed changes. Repeat steps 2-4 until accurate reading is obtained.

The following conditions may cause incorrect reading of steps taken:

1. Uneven walking pace, such as walking in crowded areas or on uneven floor.
2. Frequent up and down movements, such as standing up and/or sitting down; running, jumping, going up and down stairs etc.

USING THE PEDOMETER

COUNT-UP TIMER

The count-up timer will start from zero and count to a maximum time of 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds (99:59'59")

1. In DIS / TMR or CAL / TMR mode press **ST / SP** to start the timer.
2. Press **ST / SP** again to stop the timer.

To reset the timer to zero, press **RESET / ▲** in DIS / TMR or CAL / TMR mode.

TO VIEW VALUES

To view steps taken, distance traveled and calories burned:

Press **MODE** to enter the desired mode.

To reset the values, press **RESET / ▲** in STEP mode.

NOTE The total distance and calories burned will be cleared along with the total steps.

PANIC ALARM

To activate the panic alarm:

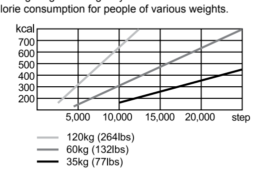
Detach the panic alarm pin from its socket by pulling the chord when a situation arises.

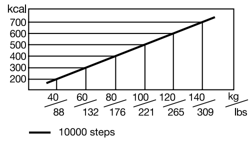
To stop the alarm, reconnect the pin to its socket.

NOTE A new 12V battery can last for approx. 15 minutes if the panic alarm activates. It is recommended to test the alarm function every time before you use the pedometer.

FITNESS TIPS

To keep fit, it generally takes a person weighing 60kg to walk 10,000 steps to burn approximately 300 calories. The following diagram will give you some basic reference to the calorie consumption for people of various weights.





PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Never use the products in hot water or store them when wet.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Operating modes	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Real time clock	12 hour / 24 hour option with hour / minute / second display
Step counter	0 to 99,999 steps
Distance traveled	0 to 999.99 km (0 to 999.99 miles)*
Count-up timer	99 hours, 59 minutes, 59 seconds
Stride distance	30 to 150 cm (11 to 60 inches)*
Calorie	0.1 to 9999.9 kcal
Weight range	30 to 150 kg (60 to 340 lbs)*
Panic alarm	Around 110-115 db measured at 5 cm (2 inches)* distance
Operating temp	-10 to 40 °C (14 to 104 °F)
Storage temp	-20 to 60 °C (-4 to 140 °F)
Batteries	2 x LR43 1.5V + 1 x 12V alkaline
Battery life: LR43 1.5V 12V alkaline	 1 year approx. 15 minutes
Product size (L x W x H)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 inches)
Weight	54.5 g (1.92 ounces)

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products.

If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Pedometer with Panic Alarm (Model: PE329) is in compliance with EMC directive 2004/108/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

RoHS COMPLIANT

Pedómetro con alarma de pánico

Modelo: PE329

MANUAL DE USUARIO

ES

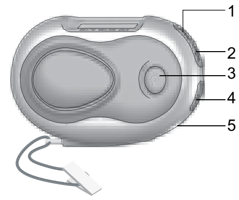
INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir un podómetro (PE329) de Oregon Scientific™.

Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones explicadas paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

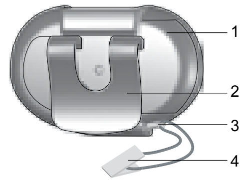
CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

VISTA FRONTAL



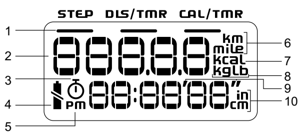
1. **MODE:** Alterna entre STEP, DIS / TMR y CAL / TMR
2. **RESET /** ▲ **:** Vuelve los valores del modo de pantalla a cero, sube el valor en ajustes
3. ☼ **:** Enciende la iluminación
4. **ST / SP:** Inicio / parada del cronómetro
5. Interruptor de sensibilidad de movimiento: Incrementa o reduce la sensibilidad de la unidad

VISTA TRASERA



1. Compartimento para las pilas
2. Clip para el cinturón
3. Clavija de la alarma de pánico: tirar de ella para activar alarma de pánico
4. Clip de fijación y correa: Permite fijar la unidad a la ropa o al cable de la alarma de pánico.

LCD



1. Indica el modo en funcionamiento:
   - **STEP** muestra el número de pasos dados y el reloj
   - **DIS / TIMER** muestra la distancia recorrida y el cronómetro
   - **CAL / TMR** muestra el número de calorias quemadas y el cronómetro
2. Muestra los pasos dados, distancia recorrida y calorías quemadas.
3. Aparece cuando funciona el cronómetro
4. Aparece cuando las pilas están casi gastadas.
5. Formato de 12 ó 24 horas
6. Distancia en millas o km*
7. Aparece cuando se muestran las calorías.
8. Peso en libras o kg*
9. Se muestra en modo cronómetro
10. Paso en cm o pulgadas*

NOTA *Las unidades de medición imperial sólo se usan en los modelos americanos, y las métricas en los modelos UE/UK.

PARA EMPEZAR

CINTA AISLANTE

Antes de usar el dispositivo, retire la cinta aislante que hay debajo de la tapa del compartimento para pilas.

NOTA La unidad no funcionará hasta que se retire la cinta.

PILAS

El podómetro funciona con 2 pilas LR43 de 1,5V. La alarma de pánico funciona con 1 pila alcalina de 12V.



Para cambiar las pilas:

1. Retire la tapa del compartimento de las pilas retirando el tornillo con un destornillador.
2. Introduzca 2 pilas LR43 de 1,5V y 1 x 12V pilas alcalinas o equivalente.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.

NOTA Proteja el medio ambiente llevando las pilas gastadas a lugares de recogida autorizados.

aparece cuando las pilas están casi gastadas.

RELOJ

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo STEP.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado durante 2 segundos. El valor de 12 horas parpadeará. Pulse **RESET /** ▲ para seleccionar formato de 12 ó 24 horas.



3. Pulse **MODE** y el dígito de las horas parpadeará.
4. Pulse el botón **RESET /** ▲ para modificar el valor. Pulse y manténgalo pulsado para incrementar el ajuste rápidamente.
5. Pulse **MODE** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
6. Repita los pasos 3, 4 para configurar los valores de los minutos.

CONFIGURACIÓN DE AJUSTES

DISTANCYA Y CALORIAS

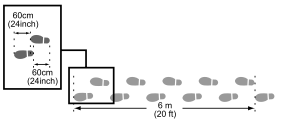
Distancia total = número de zancadas x longitud media de zancada La medición correcta de la distancia depende de que se haya ajustado correctamente la distancia cubierta por cada paso.

Los cálculos precisos de calorías quemadas deben tener en cuenta muchos factores. El PE329 usa el peso corporal y el número de pasos para hacer una buena estimación.

Para determinar altura y peso:

1. En los modos DIS / TMR o CAL / TMR, pulse **MODE** y manténgalo pulsado durante dos segundos para acceder a la pantalla PASO / PESO. Los números del paso parpadearán.
2. Pulse **RESET /** ▲ hasta seleccionar la longitud de paso (30 a 150cm o 11 a 60 pulgadas)*.
3. Pulse **MODE** y los números de peso parpadeará.
4. Pulse **RESET /** ▲ hasta alcanzar el ajuste de peso deseado (30-150kg o 65-340 libras)*.
5. Pulse **MODE** para confirmar y salir.

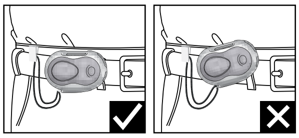
CONSEJO La longitud de cada zancada es distinta. Introduzca un valor medio. Para determinar la longitud media de su zancada, camine 10 zancadas y divida la distancia por 10.



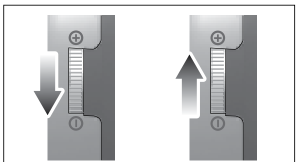
SENSIBILIDAD DEL MOVIMIENTO

Siga estas importantes instrucciones para ajustar la sensibilidad al movimiento y garantizar lecturas precisas:

1. Coloque la unidad correctamente y fíjela a la cintura o al cinturón.



2. Ponga el contador de pasos a cero.
3. Camine a ritmo normal, al menos 100 pasos.



Si la unidad muestra más pasos de las que ha tomado, haga rodar la rueda hacia "-".

Si la unidad muestra menos pasos de las que ha tomado, deslícelo hacia "+".

4. Ajuste la sensibilidad si cambia de velocidad. Repita los pasos 2-4 hasta obtener mediciones precisas.

Las siguientes situaciones pueden provocar que se recojan datos erróneos:

1. Ritmo de paso desigual, como caminar en zonas llenas de gente o suelo irregular.
2. Movimientos frecuentes arriba y abajo, como levantarse y sentarse, correr, saltar, o subir y bajar escaleras, etc.

CÓMO USAR EL PODÓMETRO

CRONÓMETRO

El cronómetro empezará desde cero y contará hasta un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos (99:59'59")

1. En el modo DIS / TIMR o CAL / TIMR, pulse **ST / SP** para iniciar el cronómetro.
2. Pulse **ST/SP** para detener el cronómetro.

Para que el cronómetro vuelva a cero, pulse **RESET /** ▲ en los modos DIST / TIMR o CAL / TMR.

PARA CONSULTAR LOS VALORES

Para visualizar los pasos dados, distancia recorrida y calorías quemadas:

Pulse **MODE** para acceder al modo deseado.

Para reiniciar los valores, pulse **RESET /** ▲ en el modo STEP (paso).

NOTA Las calorías quemadas y la distancia recorrida se borrarán con el número de pasos.

ALARMA DE PÁNICO

Para activar la alarma de pánico:

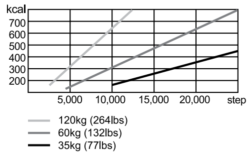
Si hay algún problema, tire del cable de la alarma de pánico hasta que se separe de la unidad.

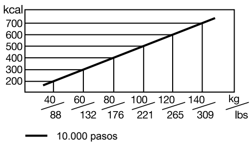
Para detener la alarma vuelva a introducir la clavija en su sitio.

NOTA Una pila de 12V nueva puede durar aproximadamente 15 minutos si la alarma de pánico está activada. Le recomendamos que compruebe rápidamente la función de alarma cada vez que use el podómetro.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

En general, una persona que pese 60 kg tendrá que caminar 10.000 pasos para quemar unas 300 calorías. El siguiente diagrama da una idea general sobre el consumo de calorías para personas de varios pesos.





PRECAUCIÓNES

Pasa asegurarse que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto:

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Cuando elimine este producto, asegúrese de que no vaya a parar a la basura general, sino separadamente para recibir un tratamiento especial.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin previo aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvase ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

FICHA TÉCNICA

TIPO	DESCRIPCIÓN
Modos de operación	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Reloj	formato de 12 ó 24 horas, minuto y segundo
Contador de pasos	0 a 99,999 pasos
Distancia recorrida	0 a 999,99 km (0 a 99.99 millas)*
Cronómetro	99 horas, 59 minutos, 59 segundos
Distancia del paso	30 a 150 cm (11 a 60 pulgadas)*
Calorías	0.1 a 9999,9 kcal
Gama de peso	30 a 150 kg (60 a 340 lbs)*
Alarma de pánico	Entre 110-115 db, medidos alrededor de 5 cm (2 pulgadas) de distancia
Temperatura de funcionamiento	-10 a 40 °C (14 a 104 °F)
Temperatura de almacenamiento	-20 a 60 °C (14 a 140 °F)
Pilas	2 piles alcalines LR43 1.5V + 1 x 12
Vida útil de la pila: LR43 1.5V 12V alkaline	 1 año Aprox. 15 minuto
Tamaño del producto (L X A X A)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 pulgadas)
Peso	54.5 g (1.92 onzas)

NOTA *Las unidades de medición imperial sólo se usan en los modelos americanos, y las métricas en los modelos UE/UK.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368

Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, Oregon Scientific declara que el Pedómetro con alarma de pánico (Modelo: PE329) cumple con la Directiva 2004/108/EC del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

RoHS COMPLIANT

Schrittzähler mit Panikalarm

Modell: PE329

BEDIENUNGSANLEITUNG

DE

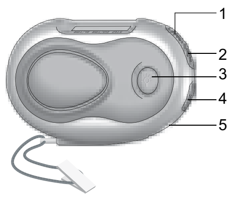
EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Schrittzähler (PE329) von Oregon Scientific™ entschieden haben.

Halten Sie bitte diese Anleitung bereit, wenn Sie Ihr neues Produkt in Betrieb nehmen. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie technische Daten und wichtige Warnhinweise.

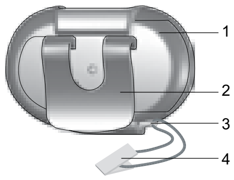
HAUPTMERKMALE

VORDERANSICHT



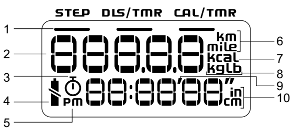
1. **MODE:** Wechselt zwischen den Modi STEP, DIS / TMR und CAL / TMR
2. **RESET / ▲ :** Setzt Werte des Anzeigemodus auf Null zurück; erhöht Werte in Einstellungen
3. ☼ **:** Schaltet Hintergrundbeleuchtung ein
4. **ST / SP:** Startet / beendet Timer
5. Regler für Bewegungsempfindlichkeit: Erhöht oder verringert die Empfindlichkeit des Geräts

RÜCKANSICHT



1. Batteriefach
2. Gürtelclip
3. Panikalarm-Stift: Herausziehen, um Panikalarm zu aktivieren
4. Befestigungsclip / Schnur: Zur Befestigung des Geräts an der Kleidung / An der Schnur ziehen, um Panikalarm auszulösen

LCD-ANZEIGE



1. Gibt den Betriebsmodus an:
   - **STEP** zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte und die Uhrzeit an
   - **DIS / TMR** zeigt die zurückgelegte Distanz und den Count-Up-Timer an
   - **CAL / TMR** zeigt die ungefähre Höhe des Kalorienverbrauchs und den Count-Up-Timer an
2. Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte, die zurückgelegte Distanz oder den Kalorienverbrauch an
3. Wird bei laufendem Timer angezeigt
4. Wird bei schwachen Batterien angezeigt
5. PM für 12-Stundenformat
6. Distanz in km oder Meilen*
7. Wird bei Anzeige der Kalorien eingeblendet
8. Körpergewicht in kg oder Pfd. (lbs).*
9. Wird im Timer-Modus angezeigt
10. Schrittlänge in cm oder Zoll*

HINWEIS *Britische Maßeinheiten werden nur bei US-amerikanischen Modellen und metrische Maßeinheiten nur bei europäischen / UK-Modellen verwendet.

ERSTE SCHRITTE

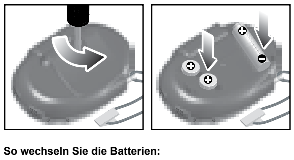
ISOLIERSTREIFEN

Vor Inbetriebnahme des Geräts ziehen Sie bitte den Isolierstreifen unterhalb des Batteriedeckels ab.

HINWEIS Das Gerät funktioniert nicht, wenn der Isolierstreifen nicht abgezogen wird.

BATTERIEN

Der Schrittzähler wird mit 2 Batterien des Typs LR43 1,5V betrieben. Der Panikalarm wird mit einer 12V-Alkaline-Batterie betrieben.



So wechseln Sie die Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einem Schraubenzieher.
2. Legen Sie 2 Batterien des Typs LR43 1,5V und eine 12V Alkaline-Batterie ein.
3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel.

HINWEIS Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Schützen Sie Ihre Umwelt und geben Sie leere Batterien stets bei einer öffentlichen Sammelstelle ab.

▭/ Wird bei schwachen Batterien angezeigt.

UHR

1. Drücken Sie auf **MODE**, bis der Modus STEP angezeigt wird.
2. Halten Sie **MODE** zwei Sekunden lang gedrückt. Der 12-Stundenwert beginnt zu blinken. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , um zwischen dem 12-Stunden- und dem 24-Stundenformat zu wählen.



3. Drücken Sie auf **MODE**, die Ziffern für die "Stunde" beginnen zu blinken.
4. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , um den Stundenwert zu ändern. Taste gedrückt halten, um den Wert rasch zu erhöhen.
5. Drücken Sie auf **MODE**, um die Änderung zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen.
6. Wiederholen Sie die Schritte 3, 4, um die Einstellung der Minuten- und Sekundenwerte abzuschließen.

EINSTELLUNGEN ANPASSEN

DISTANZ UND KALORIEN

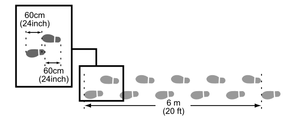
Gesamtdistanz = Zurückgelegte Schritte x durchschnittliche Schrittlänge. Die korrekte Messung der Distanz hängt von der Einstellung der zutreffenden, durchschnittlichen Länge eines individuellen Schritts ab.

Die präzise Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs erfordert eine Berücksichtigung zahlreicher Faktoren. Der PE329 verwendet das Körpergewicht und die Anzahl der zurückgelegten Schritte, um eine akzeptable Indikation abzugeben.

So stellen Sie die Schrittlänge und das Körpergewicht ein:

1. Halten Sie im Modus DIS / TMR oder CAL / TMR die Taste **MODE** zwei Sekunden lang gedrückt, um die Anzeige STRIDE / WEIGHT aufzurufen. Die Ziffern für die Schrittlänge beginnen zu blinken.
2. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , bis die gewünschte Schrittlänge ausgewählt ist (30 bis 150 cm oder 11 bis 60 Zoll)*.
3. Drücken Sie auf **MODE**, die Ziffern für das Gewicht beginnen zu blinken.
4. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , bis die gewünschte Einstellung für das Gewicht erreicht ist (30-150 kg oder 65-340 Pfd.)*.
5. Drücken Sie auf **MODE**, um die Einstellung zu bestätigen und den Einstellungsmodus zu verlassen.

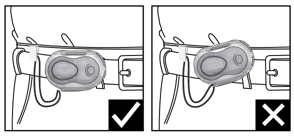
TIPP Die individuelle Schrittlänge ist personenabhängig. Geben Sie eine passende Länge für einen durchschnittlichen Schritt ein. Um die Schrittlänge zu bestimmen, gehen Sie 10 Schritte und teilen die zurückgelegte Entfernung durch den Wert 10.



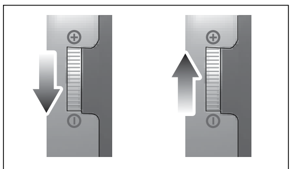
BEWEGUNGSEMPFINDLICHKEIT

Befolgen Sie diese wichtigen Hinweise, um die Bewegungsempfindlichkeit einzustellen und präzise Messwerte zu gewährleisten:

1. Befestigen Sie das Gerät in der richtigen Position an Ihrem Gürtel oder Hosenbund.



2. Setzen Sie den Schrittzähler auf Null zurück.
3. Fangen Sie bei normaler Geschwindigkeit zu gehen an; legen Sie mindestens 100 Schritte zurück.



Wenn das Gerät mehr als die tatsächlich zurückgelegte Anzahl der Schritte anzeigt, drehen Sie den Regler in Richtung "-".	Wenn das Gerät weniger als die tatsächlich zurückgelegte Anzahl der Schritte anzeigt, drehen Sie den Regler in Richtung "+".

4. Verstellen Sie den Empfindlichkeitsregler bei jeder Änderung der Laufgeschwindigkeit. Wiederholen Sie die Schritte 2 – 4, bis Sie präzise Messwerte erhalten.

Die nachfolgenden Bedingungen können zu einer falschen Anzeige der zurückgelegten Schritte führen:

1. Ungleichmäßiges Schritttempo, wie beim Spaziergehen durch menschenreiche Bereiche oder auf unebenen Böden.
2. Häufiges Auf- und Abbewegen, wie beim Aufstehen und/oder Hinsetzen; beim Laufen, Springen oder beim Hinauf- oder Hinuntergehen auf Treppen, usw.

DEN SCHRITTZÄHLER VERWENDEN

COUNT-UP-TIMER

Der Count-up-Timer startet bei Null und zählt bis zur Maximalzeit von 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden (99:59'59").

1. Drücken Sie im Modus DIS / TMR oder CAL / TMR auf **ST / SP**, um den Timer zu starten.
2. Drücken Sie erneut auf **ST / SP**, um den Timer zu beenden.

Um den Timer auf Null zurückzusetzen, drücken Sie im Modus DIS / TMR oder CAL / TMR auf **RESET / ▲** .

WERTE ANZEIGEN

So zeigen Sie die zurückgelegten Schritte, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch an:

Drücken Sie auf **MODE**, um den gewünschten Modus aufzurufen.

Um die Werte zurückzusetzen, drücken Sie im Modus STEP auf **RESET / ▲** .

HINWEIS Die Gesamtdistanz und der Kalorienverbrauch werden gemeinsam mit der Schrittanzahl gelöscht.

PANIKALARM

So aktivieren Sie den Panikalarm:

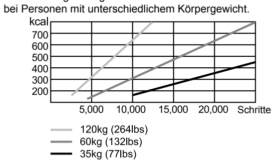
Wenn sich eine entsprechende Situation ergibt, ziehen Sie den Panikalarm-Stift mittels der angebrachten Schnur aus der Öffnung.

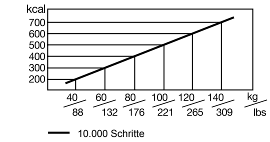
Um den Alarm zu beenden, führen Sie den Stift wieder in die Öffnung ein.

HINWEIS Eine neue 12V-Batterie kann den Panikalarm etwa 15 Minuten mit Strom versorgen. Es wird daher empfohlen, dass Sie die Alarmfunktion jedes Mal vor dem Einsatz des Schrittzählers testen.

FITNESS-TIPPS

Um sich fit zu halten, ist es im Allgemeinen erforderlich, dass eine 60 kg schwere Person 10.000 Schritte geht, um etwa 300 Kalorien zu verbrennen. Das nachfolgende Diagramm liefert Ihnen einen grundlegenden Hinweis zum Kalorienverbrauch bei Personen mit unterschiedlichem Körpergewicht.





VORSICHTSMAßNAHMEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Entsorgen Sie das Produkt nicht im allgemeinen Hausmüll, sondern ausschließlich in den dafür vorgesehenen kommunalen Sammelstellen, die Sie bei Ihrer Gemeinde erfragen können.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

HINWEIS Eigenschaften und Zubehör nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler vor Ort.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
Betriebsmodi	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Echtzeituhr	Option mit 12 Stunden / 24 Stunden und Anzeige von Stunden / Minuten / Sekunden
Schrittzähler	0 bis 99.999 Schritte
Zurückgelegte Distanz	0 bis 999,99 km (0 bis 999,99 Meilen)*
Count-up-Timer	99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
Schrittlänge	30 bis 150 cm (11 bis 60 Zoll)*
Kalorien	0,1 bis 9999,9 kcal
Bereich für Körpergewicht	30 bis 150 kg (60 bis 340 Pfd.)*
Panikalarm	Etwa 110-115 dB bei einer Entfernung von 5 cm (2 Zoll)* gemessen
Betriebstemp.	-10 bis 40 °C (14 bis 104 °F)
Lagertemp.	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
Batterien	2 x LR43 1,5V + 1 x 12V-Alkaline
Betriebsdauer der Batterien: LR43 1,5V 12V-Alkaline	1 Jahr Etwa 15 Min.
Produktgröße (L x B x H)	72,3 x 34,8 x 47,9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 inches)
Gewicht	54,5 g (1.92 ounces)

HINWEIS *Britische Maßeinheiten werden nur bei US-amerikanischen Modellen und metrische Maßeinheiten nur bei europäischen / UK-Modellen verwendet.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass Schrittzähler mit Panikalarm (Modell: PE329) mit der EMC Richtlinie 2004/108/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

CE RoHS COMPLIANT

Podomètre avec Alarme de Panique

Modèle: PE329

MANUEL DE L'UTILISATEUR

FR

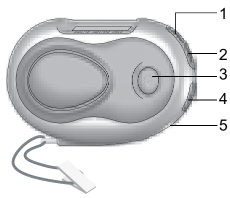
INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir sélectionné ce podomètre (PE239) de Oregon Scientific™.

Veuillez conserver ce manuel pour toutes références ultérieures. Il contient toutes les instructions pratiques, les caractéristiques techniques et les avertissements à prendre en compte.

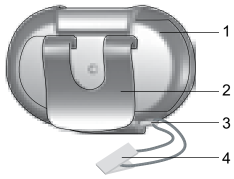
FONCTIONS PRINCIPALES

FACE AVANT



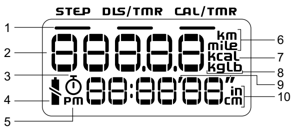
1. **MODE:** Permet d'alterner entre les modes STEP, DIS / TMR et CAL / TMR
2. **RESET / ▲:** Réinitialise toutes les valeurs à zéro, permet d'augmenter la valeur d'un réglage.
3. ☼ **:** Permet d'activer le rétro éclairage
4. **ST / SP:** Active / désactive le minuteur
5. Encoche de Sensibilité de Mouvement Permet d'augmenter ou de réduire la sensibilité de l'appareil.

FACE ARRIERE



1. Compartiment des piles
2. Clip ceinture
3. Tige de l'alarme de panique Détachez la tige de l'appareil pour activer l'alarme de panique.
4. Clip / corde d'attache Sécurise l'appareil en l'attachant aux vêtements / tirez sur la corde pour activer l'alarme de panique.

AFFICHAGE LCD



1. Indication du mode de fonctionnement :
   - Le mode **STEP** indique le nombre de pas effectué et l'horloge
   - Le mode **DIS / TMR** indique la distance parcourue et le minuteur progressif.
   - **CAL / TMR** indique le nombre approximatif de calories consommées et le minuteur progressif.
2. Indique le nombre de pas effectués, la distance parcourue et les calories consommées.
3. Icône affichée lorsque le minuteur est en fonctionnement
4. Indique que les piles sont faibles
5. PM pour le format 12 heures
6. Distance mesurée en Km ou en Mile*
7. Cette icône s'affiche lorsque l'appareil indique les calories
8. Poids mesuré en Kg ou en Livres (Lbs)*
9. Icône affichée en Mode Minuteur
10. Enjambée mesurée en cm ou en pouces*

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

AU COMMENCEMENT

RUBAN DE PROTECTION

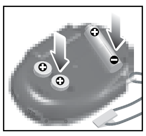
Avant d'utiliser l'appareil, retirez le ruban de protection situé sous le couvercle du compartiment des piles.

REMARQUE L'appareil ne pourra pas fonctionner si le ruban est toujours en place.

PILES

Le podomètre utilise 2 piles LR43 1,5V. L'alarme de panique est alimentée par une pile alcaline 12 V.





Pour remplacer les piles :

1. Retirez le couvercle du compartiment des piles en utilisant un tournis pour desserrer les vis.
2. Insérez 2 piles LR43 1,5 V et 1 pile alcaline 12 V ou équivalentes.
3. Remettez le couvercle du compartiment en place.

REMARQUE Faîtes un geste pour l'environnement en déposant les piles usagées dans des containers spécialisés.

▬/▬ indique que les piles sont faibles.

HORLOGE

1. Appuyez sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le mode STEP s'affiche.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pendant deux secondes La valeur 12 heures clignotera. Appuyez sur **RESET / ▲** pour choisir entre le format 12 ou 24 heures.



3. Appuyez sur **MODE**, les chiffres de l'heure clignoteront.
4. Appuyez sur **RESET / ▲** pour modifier les chiffres de l'heure. Maintenez cette touche enfoncée pour augmenter rapidement les valeurs.
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer et passer au réglage suivant.
6. Recommencez les étapes 3 – 4 pour achever le réglages des minutes et des secondes.

AJUSTER LES REGLAGES

DISTANCE ET CALORIES

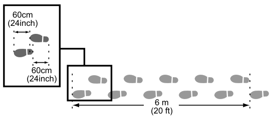
Distance totale = nombre de pas x longueur moyenne d'un pas Vous mesurerez correctement la distance en réglant la longueur moyenne des enjambées individuelles.

Vous devez prendre plusieurs facteurs en considération pour calculer précisément la consommation de calories. Le modèle PE329 utilise le poids et le nombre de pas pour vous donner une bonne estimation.

Réglage de la longueur des enjambées et du poids:

1. En mode DIST / TMR ou CAL / TMR, appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans l'affichage des ENJAMBEES et du POIDS. La longueur des enjambées clignotera.
2. Appuyez sur **RESET / ▲** pour régler la longueur désirée (30 à 150 cm ou 11 à 60 pouces)*
3. Appuyez sur **MODE**, les chiffres du poids clignoteront.
4. Appuyez sur **RESET / ▲** pour régler le poids désiré (30-150kg ou 65-340lbs)*
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer et sortir.

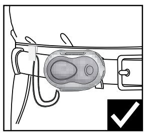
ASTUCE La longueur des enjambées diffère d'une personne à une autre. Entrez une longueur appropriée pour une enjambée moyenne. Pour déterminer une longueur d'enjambée, faites 10 pas et divisez la distance parcourue par 10.

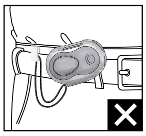


SENSIBILITE DE MOUVEMENT

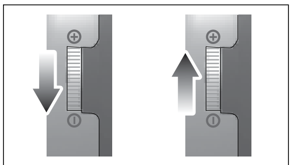
Veuillez suivre la procédure qui suit pour régler la Sensibilité de Mouvement et ainsi garantir l'exactitude des relevés :

1. Positionnez et attachez correctement l'appareil à la ceinture ou à la taille.





2. Réinitialisez le compteur de pas à zéro.
3. Marchez à une allure normale, sur au moins 100 pas.



Si l'appareil indique plus de pas que le nombre réel effectué, tournez la molette vers "**-**".

Si l'appareil indique moins de pas que le nombre réel effectué, tournez la molette vers "**+**" .

4. Ajuster l'encoche de la sensibilité si la vitesse de la marche évolue. Recommencez les étapes 2 à 4 jusqu'à obtenir des relevés corrects.

Le nombre de pas peut s'avérer incorrect dans les cas suivants :

1. Surface de marche dénivelée ou inégale, comme les lieux bondés ou les surface dénivelées.
2. Mouvements répétés vers le haut ou vers le bas, comme la station debout, s'asseoir, courir, sauter, descendre ou monter les escaliers.

UTILISATION DU PODOMÈTRE

MINUTEUR PROGRESSIF

Le minuteur progressif débutera à zéro jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes maximum (99 : 59' 59'').

1. En mode DIST / TMR ou CAL / TMR, appuyez sur **ST / SP** pour lancer le minuteur.
2. Appuyez une nouvelle fois sur **ST / SP** pour arrêter le minuteur.

Pour réinitialiser le minuteur, appuyez sur **RESET / ▲** en mode DIST / TMR ou CAL / TMR .

VISUALISATION DES VALEURS

Visualisation des pas, de la distance parcourue et des calories consommées :

Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le mode désiré.

Pour réinitialiser les valeurs, appuyez sur **RESET / ▲** en mode STEP.

REMARQUE Vous effacerez ainsi la distance parcourue, les calories consommées et le total des pas.

ALARME DE PANIQUE

Pour activer / désactiver l'alarme de panique :

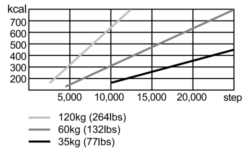
Retirez la tige de l'alarme de la prise en tirant sur la corde lorsque la situation l'exige.

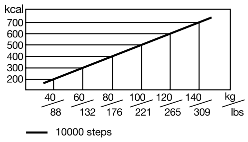
Pour arrêter l'alarme, insérez la tige dans la prise.

REMARQUE Une pile de 12 V neuve peut durer environ 15 minutes si l'alarme de panique est activée. Il est recommandé de tester la fonction alarme chaque fois avant d'utiliser le pédomètre.

ASTUCE POUR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

Pour rester en forme, une personne de 60 Kg devrait marcher 10,000 pas pour consommer approximativement 300 calories. Le graphique suivant vous donne les références de base de la consommation de calorie de personnes au poids différent.





PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafl er l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contacter le détaillant le plus proche.

CARACTERISTIQUES

TYPE	DESCRIPTION
Modes de fonctionnement	STEP, DIST / TMR, CAL / TMR
Horloge	Option d'affichage 12 ou 24 heures avec heure, minute, seconde
Compteur de pas	0 à 99,999 pas
Distance parcourue	0 à 999,99 Km (0 à 999,99 miles)*
Minuteur progressif	99 heures, 59 minutes, 59 secondes
Longueur des enjambées	30 à 150 cm (11 à 60 pouces)*
Calories	0,1 à 9999,9 Kcal
Gamme de poids	30 à 150 kg (60 à 340 Livres)*
Alarme de panique	110 – 115 dB mesurée à une distance de 5 cm (2 pouces)*
Température de fonctionnement	-10 à 40 °C (14 à 104 °F)
Température de rangement	-20 à 60 °C (-4 à 140 °F)
Piles	2 piles LR43 1,5 V + 1 pile alcaline 12 V
Durée de vie des piles LR43 1,5 V Alcaline 12 V	 1 an 15 minutes approximativement
Dimension du produit (L X E x H)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 pouces)
Poids	54.5 g (1.92 onces)

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement : sur le site

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Podomètre avec Alarme de Panique (Modèle : PE329) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

RoHS COMPLIANT

Contapassi con allarme antipanico

Modello: PE329

MANUALE PER L'UTENTE

IT

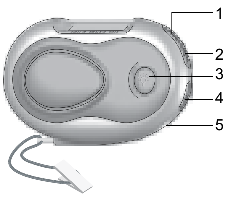
INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto un contapassi Oregon Scientific™ (PE329).

Si consiglia di tenere questo manuale a portata di mano durante l'utilizzo del prodotto. Il manuale contiene pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze che è necessario conoscere.

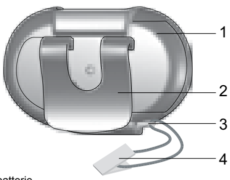
CARATTERISTICHE PRINCIPALI

VISTA ANTERIORE



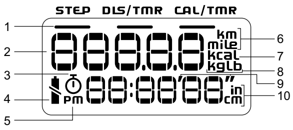
1. **MODE:** alterna STEP, DIST / TIMR e CAL / TIMR
2. **RESET / ▲ :** azzera i valori della modalità visualizzata, aumenta il valore delle impostazioni
3. ☼ **:** attiva la retroilluminazione
4. **ST / SP:** avvia / ferma il timer
5. Interruttore della sensibilità di movimento: aumenta o diminuisce la sensibilità dell'unità

VISTA POSTERIORE



1. Vano batterie
2. Clip per cintura
3. Linguetta allarme antipanico: estrarla dall'unità per attivare l'allarme antipanico.
4. Clip e cordoncino di fissaggio: per fissare l'unità agli indumenti / tirare il cordoncino per far scattare l'allarme antipanico

LCD



1. Indica la modalità di funzionamento:
   - STEP indica il numero di passi effettuati e l'ora
   - DIS / TIMR indica la distanza percorsa e il timer a conteggio progressivo
   - CAL / TMR indica il numero approssimativo delle calorie bruciate e il timer a conteggio progressivo
2. Indica il numero dei passi effettuati, la distanza percorsa o le calorie bruciate
3. Appare quando il timer è in funzione
4. Appare quando le batterie sono in esaurimento
5. PM per il formato di 12 ore
6. Distanza in km o in miglia*
7. Appare quando sono visualizzate le calorie
8. Peso in kg o in libbre*
9. Appare quando si è in modalità timer
10. Falcata in cm o in pollici*

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

OPERAZIONI PRELIMINARI

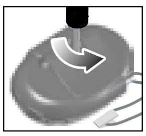
NASTRO ISOLANTE

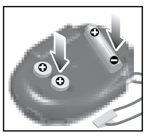
Prima di utilizzare il dispositivo, togliere il nastro isolante sotto il vano batterie.

NOTA L'unità non funziona finché non viene tolto il nastro isolante.

BATTERIE

Il contapassi funziona con 2 batterie di tipo LR43 da 1.5V. L'allarme antipanico funziona con 1 batteria alcalina da 12V.





Per sostituire le batterie:

1. Togliere il coperchio del vano batterie usando un cacciavite per rimuovere la vite.
2. Inserire 2 batterie di tipo LR43 da 1.5V e 1 batteria alcalina da 12V o equivalenti.
3. Riposizionare la copertura del vano batterie.

NOTA Proteggi l'ambiente portando le batterie scariche in stazioni di raccolta autorizzate.

▬/▬ appare quando le batterie sono in esaurimento.

OROLOGIO

1. Premere **MODE** finché non viene visualizzata la modalità STEP.
2. Tenere premuto **MODE** per due secondi. Il valore relativo alle 12 ore lampeggia. Premere **RESET / ▲** per scegliere tra il formato di 12 ore e quello di 24 ore.



3. Premere **MODE**, le cifre dell'ora lampeggiano.
4. Premere **RESET / ▲** per modificare il valore dell'ora. Tenere premuto per aumentare il valore rapidamente.
5. Premere **MODE** per confermare la modifica e per passare all'impostazione successiva.
6. Ripetere le fasi 3 e 4 per completare l'impostazione di minuti e secondi.

REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

DISTANZA E CALORIE

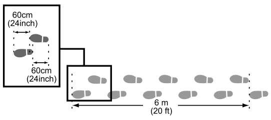
Distanza totale = passi effettuati x lunghezza media della falcata La misurazione corretta della distanza dipende dall'impostazione della lunghezza media precisa della propria falcata.

Per la rilevazione precisa delle calorie bruciate occorre prendere in considerazione molti fattori. Per fornire una buona stima, il modello PE329 utilizza il peso corporeo e il numero di passi percorsi.

Per impostare la lunghezza della falcata e il peso:

1. Per accedere alla visualizzazione STRIDE / WEIGHT, tenere premuto **MODE** per due secondi mentre si è nella modalità DIS / TIMR o CAL / TIMR. I numeri relativi alla falcata lampeggeranno.
2. Premere **RESET / ▲** finché non appare la lunghezza della falcata desiderata (da 30 a 150 cm oppure da 11 a 60")*.
3. Premere **MODE**, le cifre del peso lampeggiano.
4. Premere **RESET / ▲** finché non si raggiunge l'impostazione del peso desiderata (da 30 a 150kg oppure da 65 a 340lb)*.
5. Premere **MODE** per confermare e uscire.

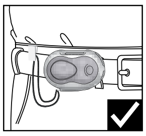
SUGGERIMENTO La lunghezza della falcata varia da individuo a individuo. Inserire una lunghezza adeguata ad un passo medio. Per determinare la lunghezza media della falcata, fare 10 passi e dividere la distanza percorsa per 10.

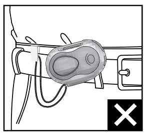


SENSIBILITÀ AL MOVIMENTO

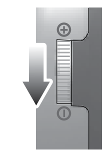
Seguire queste importanti istruzioni per regolare la sensibilità al movimento e garantire la rilevazione di dati precisi:

1. Posizionare e agganciare in modo corretto l'unità ad una cintura o ad una fascia.

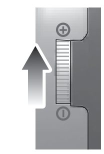




2. Azzerare il contatore dei passi.
3. Camminare a passo normale; fare almeno 100 passi.



Se l'unità indica un numero di passi superiore a quello effettivo, ruotare il cursore verso il "**-**".



Se l'unità indica un numero di passi inferiore a quello effettivo, ruotare il cursore verso il "**+**" .

4. Regolare l'interruttore della sensibilità al variare della velocità di camminata. Ripetere le fasi da 2 a 4 finché non si ottengono rilevazioni precise.

Le seguenti condizioni possono causare la lettura errata dei passi effettuati:

1. Passo irregolare, come ad esempio se si cammina in aree affollate o su una superficie irregolare.
2. Movimenti frequenti verso l'alto e verso il basso, ad es. alzarsi e/o sedersi, correre, saltare, salire/scendere scale ecc.

UTILIZZO DEL CONTAPASSI

TIMER A CONTEGGIO PROGRESSIVO

Il timer a conteggio progressivo parte da 0 e conteggia un tempo massimo di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi (99:59'59")

1. In modalità DIS / TIMR o CAL / TIMR , premere **ST / SP** per avviare il timer.
2. Premere nuovamente **ST / SP** per fermare il timer.

Per azzerare il timer, premere **RESET / ▲** mentre ci si trova in modalità DIS / TIMR o CAL / TIMR.

VISUALIZZAZIONE DEI VALORI

Per visualizzare i passi effettuati, la distanza percorsa e le calorie bruciate:

Premere **MODE** per accedere alla modalità desiderata.

Per azzerare i valori, premere **RESET / ▲** in modalità STEP.

NOTA La distanza totale e le calorie bruciate verranno azzerate insieme con i passi totali.

ALLARME ANTIPANICO

Per attivare l'allarme antipanico:

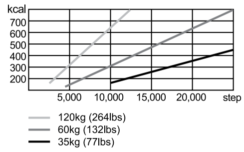
Se si rendesse necessario, estrarre la linguetta dell'allarme antipanico dall'entrata tirando il cordoncino.

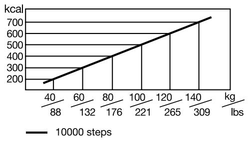
Per interrompere l'allarme, reinserire la linguetta nell'entrata corrispondente.

NOTA Se è attivato l'allarme antipanico, una batteria nuova da 12V può durare circa 15 minuti. Si consiglia di provare la funzione di allarme prima di utilizzare il contapassi.

CONSIGLI PER MANTENERSI IN FORMA

Per mantenersi in forma, una persona del peso di 60kg dovrebbe percorrere 10.000 passi, in modo da bruciare circa 300 calorie. Il diagramma riportato di seguito costituisce un riferimento di base del consumo di calorie per persone di vario peso.





PRECAUZIONI

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso:

- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può portare al malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffi are il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

SPECIFICHE TECNICHE

TIPO	DESCRIZIONE
Modalità di funzionamento	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Orologio in tempo reale	Opzione formato 12 - 24 ore con visualizzazione ora / minuti / secondi
Contatore di passi	Da 0 a 99.999 passi
Distanza percorsa	Da 0 a 999,99 km (da 0 a 999,99 miglia)*
Timer a conteggio progressivo	99 ore, 59 minuti, 59 secondi
Lunghezza falcata	Da 30 a 150 cm (da 11 a 60")*
Calorie	Da 0,1 to 9999,9 kcal
Fascia di peso	Da 30 a 150 kg (da 60 a 340 lb)*
Allarme antipanico	Approx. 110-115 db misurati a una distanza di 5 cm (2")
Temp. di esercizio	Da -10 a 40 °C (da 14 a 104 °F)
Temp. di stoccaggio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Batterie	2 batterie alcaline di tipo LR43 da 1.5V + 1 batteria alcalina da 12V
Durata batteria: Alcalina LR43 da 1.5V Alcalina da 12V	 1 anno circa 15 minuti
Dimensioni del prodotto (base x altezza x profondità)	72,3 x 34,8 x 47,9 mm (2,85 x 1,37 x 1,88")
Peso	54,5 g (1,92 once)

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto PE329 è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

RoHS COMPLIANT

Pedometer met Paniekalarm

Model: PE329

HANDLEIDING

NL

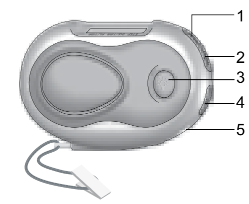
INTRODUCTIE

Dank u dat u voor Oregon Scientific™ Pedometer (PE329) gekozen heeft.

Houd deze handleiding bij de hand terwijl u uw nieuwe product gebruikt. Deze bevat praktische stap-voor-stap instructies, evenals de technische specificaties en belangrijke waarschuwingen.

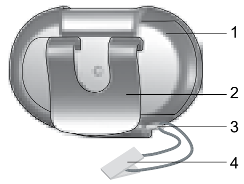
BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

VOORKANT



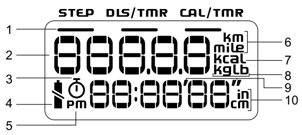
1. **MODUS:** Kies tussen STEP, DIS / TMR en CAL / TMR
2. **RESET / ▲** : Zet schermwaarden terug op nul, verhoog instellingswaarde
3. ☼ : Zet schermverlichting aan
4. **ST / SP:** Start / stop timer
5. Schakelaar Bewegingsgevoeligheid: Gevoeligheid verhogen of verlagen

ACHTERKANT



1. Batterijvak
2. Riemklem
3. Paniekalarm pin: Trek uit het apparaat om het paniekalarm te activeren
4. Bevestigingsklem / koord: Om het apparaat aan uw kleding te bevestigen / aan het koord van het paniekalarm te trekken

LCD



1. Geeft bedieningsmodus weer:
   - **STEP** geeft aantal stappen en tijd weer
   - **DIS / TMR** geeft afgelegde afstand en timer weer
   - **CAL / TMR** geeft geschatte aantal verbrande calorieën en timer weer
2. Toont aantal genomen stappen, afgelegde afstand of verbrande calorieën
3. Wordt weergegeven wanneer timer aan staat
4. Wordt weergegeven wanneer batterijen leeg raken.
5. PM voor 12-uurs formaat
6. Afstanden in Km of Mijl*
7. Wordt weergegeven wanneer calorieën worden getoond.
8. Gewicht in Kg of Lbs*
9. Verschijnt in Timer Modus
10. Pas in Cm of Inch*

NB *Imperial meeteenheden worden alleen gebruikt op modellen voor VS en de metrische meeteenheden op de modellen voor EU / UK.

STARTEN

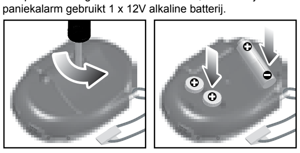
ISOLATIETAPE

Om het apparaat te activeren, trek u aan de isolatietape onder de batterijklep.

NB Het apparaat zal niet werken, totdat de isolatietape verwijderd is.

BATTERIJEN

De pedometer gebruikt 2 x LR43 1,5V batterijen. Het paniekalarm gebruikt 1 x 12V alkaline batterij.



Om de batterijen te vervangen:

1. Gebruik een schroevendraaier om het batterijvak te openen.
2. Plaats 2 x LR43 1,5V en 1 x 12V alkaline batterijen of equivalent.
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug.

NB Denk aan het milieu; lever lege batterijen in bij een daarvoor bestemd verzamelpunt.

▬/▬ Wordt weergegeven als batterijen leeg raken.

KLOK

1. Druk **MODE** totdat de STEP modus wordt weergegeven.
2. Houd **MODE** gedurende twee seconden ingedrukt. De 12-uur waarde zal knipperen. Druk **RESET / ▲** om te kiezen tussen 12 uur en 24 uur formaat.



3. Druk **MODE**, de "uur" waarde zal nu gaan knipperen.
4. Druk **RESET / ▲** om de uurwaarde te wijzigen. Houd ingedrukt om de waarde sneller te verhogen.
5. Druk **MODE** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende instelling.
6. Herhaal stappen 3 en 4 om de minuutwaarde en secondewaarde in te stellen.

INSTELLINGEN AANPASSEN

AFSTAND EN CALORIEËN

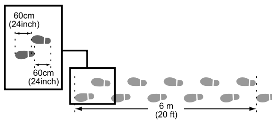
Totale afstand = genomen stappen x gemiddelde paslengte Het accuraat meten van de afstand hangt af van het correct instellen van een individuele pas.

Bij het precies berekenen van verbrande calorieën komen veel factoren kijken. De PE329 gebruikt het lichaamsgewicht en het aantal gemaakte stappen om een goede schatting te maken.

Om paslengte en lichaamsgewicht in te stellen:

1. In DIS / TMR of CAL / TMR modus houdt u **MODE** twee seconden ingedrukt om de PAS / GEWICHT weergave te openen. De stapwaarde zal knipperen.
2. Druk **RESET / ▲** totdat de gewenste paslengte geselecteerd is (30 tot 150cm of 11 tot 60 inch)*.
3. Druk **MODE**, de gewichtwaarde zal gaan knipperen.
4. Druk **RESET / ▲** totdat het gewenste gewicht is bereikt (30-150kg of 65-340lbs)*.
5. Druk op **MODE** om te bevestigen.

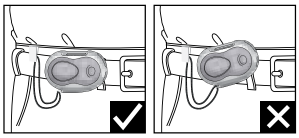
TIP De paslengte verschilt van persoon tot persoon. Voer de lengte in van een gemiddelde pas. Om te bepalen wat de lengte van een pas is, loopt u 10 passen en deelt de afgelegde afstand door 10.



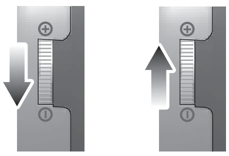
BEWEGINGSGEVOELIGHEID

Volg deze belangrijke procedures op om de beweginggevoeligheid in te stellen en voor nauwkeurige meting te zorgen:

1. Bevestig het apparaat op de juiste wijze aan uw riem.



2. Zet de stappenteller op nul.
3. Loop op normale snelheid; neem tenminste 100 stappen.



Als het apparaat meer stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "**-**".

Als het apparaat minder stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "**+**" .

4. Pas gevoeligheidsschakelaar aan als de loopsnelheid verandert. Herhaal stappen 2-4 totdat de meting nauwkeurig is.

De volgende situaties kunnen onjuiste stapgegevens veroorzaken:

1. Een onregelmatig loopritme, zoals lopen in een drukke omgeving of een oneffen oppervlak.
2. Frequente bewegingen omhoog en omlaag, zoals opstaan en/of gaan zitten, rennen, springen, of een trap op of af gaan.

DE PEDOMETER GEBRUIKEN

TIMER

De timer begint op nul en telt tot maximaal 99 uur, 59 minuten, en 59 seconden (99:59'59")

1. In DIS / TMR of CAL / TMR modus drukt u **ST / SP** om de timer te starten.
2. Druk nogmaals **ST / SP** om de timer te stoppen.

Om de timer weer op nul te zetten, druk u op **RESET / ▲** in DIS/TMR of CAL/TMR modus.

WAARDEN BEKIJKEN

Om stappen, afstand en verbrande calorieën te bekijken:

Druk **MODE** om de gewenste modus te openen.

Om de waarden te resetten, drukt u op **RESET / ▲** in STEP modus.

NB De totale afstand en verbrande calorieën worden gewist net als de totale stappen

PANIEKALARM

Activeren van het paniekalarm:

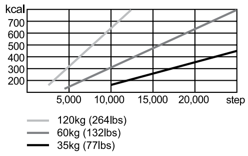
Verwijder de pin van het paniekalarm tijdens een eventuele noodsituatie uit het apparaat door aan het koord te trekken.

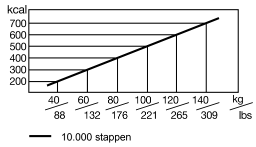
Om het alarm weer uit te schakelen, steekt u de pin weer in de aansluiting.

NB Een nieuwe 12V batterij gaat ongeveer 15 minuten mee wanneer het paniekalarm is geactiveerd. Het is raadzaam de werkzaamheid van het alarm even te testen elke keer als u de pedometer gebruikt.

FITNESSTIPS

Om fit te blijven kost het een persoon van 60kg normaal gesproken 10,000 stappen om ongeveer 300 calorieën te verbranden. De volgende diagram geeft het calorieverbruik voor mensen van verschillend gewicht weer.





WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken:

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.
- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Waneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De in houd van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

NB Functies en accessoires ze zijn niet in alle landen beschikbaar. Neem contact op met uw plaatselijke verkooppunt voor meer informatie.

SPECIFICATIES

TYPE	BESCHRIJVING
Bedieningsmodi	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Real-time klok	12/24-uurs optie met uren / minuten /seconden
Stappenteller	0 tot 99.999 stappen
Afgelegde afstand	0 tot 999.99 km (0 tot 999.99 mijl)*
Timer	99 uur, 59 minuten, 59 seconden
Paslengte	30 tot 150 cm (11 tot 60 inch)*
Calorie	0,1 tot 9999,9 kcal
Gewicht	30 tot 150 kg (60 tot 340 lbs)*
Paniekalarm	Ongeveer 110-115 dB op 5 cm (2 inch) afstand*
Gebruikstemp	-10 tot 40 °C (14 tot 104 °F)
Opslagtemp	-20 tot 60 °C (-4 tot 140 °F)
Batterijen	2 x LR43 1,5V + 1 x 12V alkaline
Levensduur Batterijen: LR43 1,5V 12V alkaline	 1 jaar ongeveer 15 minuten.
Afmetingen (L x B x H)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 inches)
Gewicht	54.5 g (1.92 ounces)

NB *Imperial meeteenheden worden alleen gebruikt op modellen voor VS en de metrische meeteenheden op de modellen voor EU / UK.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids-en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Hierbij verklaart Oregon Scientific dat Pedometer met Paniekalarm (Model: PE329) in overeenstemming is met EMC richtlijn 2004/108/EC. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

RoHS COMPLIANT

Pedômetro com Alarme de Pânico

Modelo: PE329

MANUAL DO USUÁRIO

POR

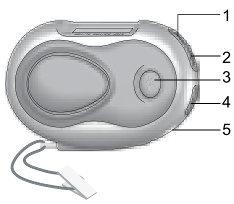
INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar este pedômetro da Oregon Scientific™ (PE329).

Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

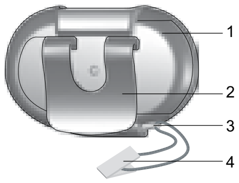
CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

VISTA FRONTAL



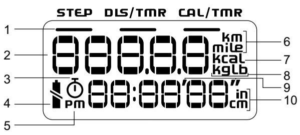
1. **MODE:** Alterna entre STEP, DIS / TMR e CAL / TMR
2. **RESET / ▲ :** Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes
3. ☼ **:** Liga a luz de fundo
4. **ST / SP:** Inicia / Pára o timer
5. Chave sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade

VISTA TRASEIRA



1. Compartimento de pilha
2. Clipe para cinto
3. Pino do alarme de pânico: Retire-o do aparelho para ativar o alarme de pânico
4. Presilha para clipe / cordão: Prende o aparelho na roupa / para puxar o cordão do alarme de pânico

TELA LCD



1. Indica o modo exibido:
   - **STEP** – exibe o número de passos dados e o relógio
   - **DIS / TMR** – exibe a distância percorrida e o timer de contagem progressiva
   - **CAL / TMR** – exibe o número aproximado de calorias consumidas e o timer de contagem progressiva
2. Exibe o número de passos dados, a distância percorrida ou as calorias consumidas
3. É exibido quando o timer está em funcionamento
4. É exibido quando as pilhas estão fracas
5. PM para o formato 12 horas
6. Distância em Km ou Milhas*
7. É exibido quando as calorias são indicadas
8. Peso em Kg ou Lbs*
9. É exibido no Modo Timer
10. Passo em cm ou Polegadas*

NOTA *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

PARA COMEÇAR

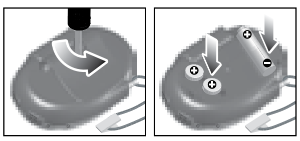
FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

NOTA A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

PILHAS

O pedômetro funciona com 2 pilhas LR43 de 1,5V. O alarme de pânico funciona com 1 pilha alcalina de 12V.



Para trocar as pilhas:

1. Retire a tampa do compartimento de pilha utilizando uma chave de fenda para remover o parafuso.
2. Insira 2 pilhas LR43 de 1,5V e 1 pilha alcalina de 12V ou equivalente.
3. Coloque a tampa do compartimento de pilha.

NOTA Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas aos centros de coleta autorizados.

O ícone indica quando as pilhas estão fracas.

RELÓGIO

1. Pressione **MODE** até chegar ao Modo STEP.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos. O valor de 12 horas piscará. Pressione **RESET / ▲** para selecionar entre o formato 12 horas e 24 horas.



3. Pressione **MODE**, os dígitos da "hora" piscarão.
4. Pressione **RESET / ▲** para alterar o valor da hora. Pressione e mantenha pressionado para aumentar o valor rapidamente.
5. Pressione **MODE** para confirmar a alteração e passar para o ajuste seguinte.
6. Repita as etapas 3, 4 para completar o ajuste de minutos e segundos.

AJUSTE DAS CONFIGURAÇÕES

DISTÂNCIA E CALORIAS

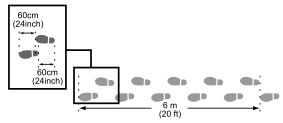
Distância total = passos dados x comprimento médio do passo. O cálculo correto da distância depende do ajuste exato do comprimento médio do passo individual.

O cálculo preciso de calorias consumidas exige a consideração de diversos fatores. O PE329 utiliza o peso corporal e o número de passos dados a fim de fornecer uma boa estimativa.

Para configurar o comprimento do passo e o peso corporal:

1. No Modo DIST / TIMER ou CAL / TIMER pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos para entrar na tela STRIDE / WEIGHT. Os dígitos dos passos piscarão.
2. Pressione **RESET / ▲** até que o comprimento do passo desejado seja selecionado (30 a 150cm ou 11 a 60 polegadas)*.
3. Pressione **MODE**, os dígitos do peso piscarão.
4. Pressione **RESET / ▲** até que o peso desejado seja atingido (30-150kg ou 65-340lbs)*.
5. Pressione **MODE** para confirmar e sair.

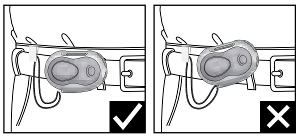
DICA O comprimento do passo individual varia. Insira o comprimento apropriado da média de passos. Para determinar o comprimento do passo, caminhe 10 passos e divida a distância percorrida por 10.



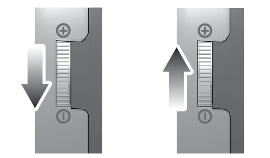
SENSIBILIDADE DE MOVIMENTO

Siga estes importantes procedimentos a fim de ajustar a Sensibilidade de Movimento, garantindo, assim, leituras precisas:

1. Posicione e prenda corretamente a unidade ao cinto / faixa de cintura.



2. Zere o contador de passos.
3. Caminhe a passos normais; dê, pelo menos, 100 passos.



Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "**-**".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "**+**".

4. Ajuste a sensibilidade caso a velocidade dos passos se altere. Repita as etapas 2-4 até que uma leitura precisa seja obtida.

As condições seguintes podem causar leitura incorreta dos passos dados:

1. Caminhar a passos irregulares, tais como caminhar em áreas com grande número de pessoas ou em pisos irregulares.
2. Frequentes movimentos para cima e para baixo, tais como levantar-se e/ou sentar-se; correr, pular, subir e descer escadas, etc.

UTILIZANDO O PEDÔMETRO

TIMER DE CONTAGEM PROGRESSIVA

O timer de contagem progressiva começa a contar do zero até um máximo de 99 horas, 59 minutos e 59 segundos (99:59'59").

1. No modo DIS / TMR ou CAL / TMR pressione **ST / SP** para iniciar o timer.
2. Pressione **ST / SP** novamente para interromper o timer.

Para zerar o timer, pressione **RESET / ▲** no modo DIS / TMR ou CAL / TMR.

COMO VERIFICAR

Para verificar os passos dados, a distância percorrida e as calorias consumidas:

Pressione **MODE** para entrar no modo desejado.

Para zerar os valores, pressione **RESET / ▲** no modo STEP.

NOTA A distância total e calorias consumidas serão eliminadas juntamente com o total de passos.

ALARME DE PÂNICO

Para ativar o alarme de pânico:

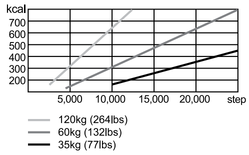
Retire o pino do alarme de pânico do aparelho puxando o cordão, quando se fizer necessário.

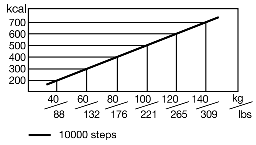
Para interromper o alarme, recoloque o pino no aparelho.

NOTA Uma pilha nova de 12V pode durar por aproximadamente 15 minutos se o alarme de pânico for ativado. Recomenda-se testar a função de alarme, todas as vezes, antes de utilizar o pedômetro.

DICAS DE APTIDÃO FÍSICA

Para manter uma boa aptidão física, geralmente é necessário a uma pessoa com peso de 60kg caminhar 10.000 passos a fim de consumir aproximadamente 300 calorias. O diagrama a seguir fornece algumas referências básicas quanto ao consumo de calorias para pessoas de diversos pesos.





PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
Modos de funcionamento	STEP, DIS / TMR, CAL / TMR
Relógio de tempo real	Formato 12 horas / 24 horas com hora / minuto / segundo
Contador de passos	0 a 99.999 passos
Distância percorrida	0 a 999,99 km (0 a 999,99 milhas)*
Timer de contagem progressiva	99 horas, 59 minutos, 59 segundos
Comprimento do passo	30 a 150 cm (11 a 60 polegadas)*
Caloria	0,1 a 9999,9 kcal
Variação do peso	30 a 150kg (60 a 340lbs)*
Alarme de pânico	Aprox. 110-115 db medidos a 5 cm (2 polegadas)* de distância
Temp. de funcionamento	-10 a 40 °C (14 a 104 °F)
Temp. de armazenamento	-20 a 60 °C (-4 a 140 °F)
Pilhas	2 x LR43 de 1,5V + 1 alcalina de 12V
Duração das pilhas LR43 de 1,5V 1 alcalina de 12V	1 ano aprox. 15 minutos
Dimensões (C x L x A)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 polegadas)
Peso	54.5 g (1.92 onças)

NOTA *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE - DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Pedômetro com Alarme de Pânico (Modelo: PE329) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

Stegräknare med överfallsalarm

Modell: PE329

BRUKSANVISNING

SWE

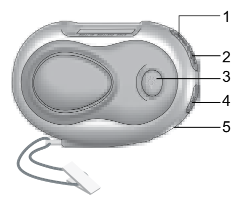
INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ stegräknare (PE329).

Ha denna manual till hands när du använder din nya produkt. Den innehåller en praktisk steg-för-steg instruktion, samt teknisk specifikation och varningsmeddelanden som du bör känna till.

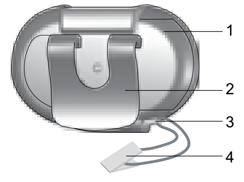
HUVUDFUNKTIONER

FRAMIFRÅN



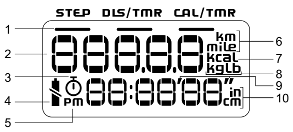
1. **MODE:** Växlar mellan STEP, DIS / TMR och CAL / TMR
2. **RESET / ▲ :** Återställer displayens värden till noll, ökar inställningsvärden
3. **☀ :** Tänder bakgrundsbelysningen
4. **ST / SP:** Startar / stoppar tidtagaruret
5. Rörelsekänslighetsomkopplare: Ökar eller minskar enhetens känslighet

BAKIFRÅN



1. Batterifack
2. Bälteshållare
3. Stift för överfallsalarm: Dra ur enheten för att aktivera överfallsalarmet
4. Fastsättningsclips / lina: För att fästa enheten i kläder / dra i linan för att starta överfallsalarm

LCD



1. Indikerar valt läge:
   - STEP-läget visar klockan och antalet tagna steg.
   - DIS / TMR visar gångavståndet och tidtagningsuret.
   - CAL / TMR visar det uppskattade antalet förbrända kalorier och tidtagningsuret.
2. Visar antalet avverkade steg, tillryggalagd sträcka eller förbrända kalorier
3. Visas när tidtagningen är igång
4. Visas vid låg batterinivå.
5. PM för 12 timmars visning
6. Avstånd i km eller miles*
7. Visas vid kalorimätning
8. Vikt i kg eller lbs*
9. Visas vid tidtagning
10. Steglängd i cm eller tum*

NOTE *Brittisk enhetsstandard används endast på US modeller och metrisk standard används endast på EU / UK modeller.

ATT KOMMA IGÅNG

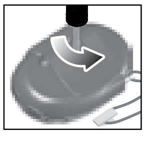
ISOLERINGSTEJP

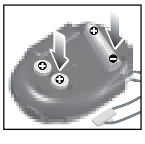
Innan användning skall isoleringstejpen under batteriluckan dras bort.

NOTERING Enheten fungerar inte förrän tejpen tagits bort.

BATTERIER

Stegräknaren kräver 2 x LR43 1.5V batterier. Överfallsalarmet drivs av 1 x 12V alkaliskt batteri.





För att byta batterier:

1. Ta bort batteriluckan genom att ta bort skruven med en skruvmejsel.
2. Sätt i 2 x LR43 1.5V och 1 x 12V alkaliskt batteri eller motsvarande.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.

NOTERING Skydda miljön genom att slänga förbrukade batterier på en miljöstation.

▮/▬ Visas vid låg batterinivå.

KLOCKA

1. Tryck **MODE** tills STEP LÄGE visas.
2. Tryck och håll inne **MODE** i två sekunder. 12-timmarsvärdet kommer att blinka. Tryck **RESET / ▲** för att välja mellan 12- och 24-timmarsformat.



3. Tryck **MODE** igen och timinställningen kommer att blinka.
4. Tryck **RESET / ▲** för att ändra timme. Tryck och håll inne för att ändra snabbt.
5. Tryck **MODE** för att verkställa och gå till nästa inställning.
6. Repetera 3, 4 för att slutföra minut och sekundinställningarna.

JUSTERA INSTÄLLNINGAR

AVSTÅND OCH KALORIER

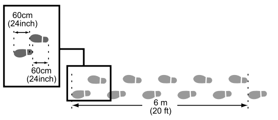
Gångavstånd = Antal steg x medelstegslängden Noggrannheten för mätning av avstånd är helt beroende av att rätt steglängd ställs in.

För en precis kalorimätning måste flera faktorer tas i beräkning. PE329 använder kroppsvikten och antalet steg för att ge en bra uppskattning.

Inmatning av steglängd och kroppsvikt:

1. I DIS / TMR eller CAL / TMR-läget, tryck och håll inne **MODE** i två sekunder för att visa STRIDE / WEIGHT . Steglängdssiffrorna kommer att blinka.
2. Tryck **RESET / ▲** till önskad steglängd (30 till 150cm eller 11 till 60 tum)*.
3. Tryck **MODE**, kroppsviktssiffrorna kommer att blinka.
4. Tryck **RESET / ▲** till önskad vikt (30-150kg eller 65-340lbs)*.
5. Tryck **MODE** för att bekräfta och avsluta.

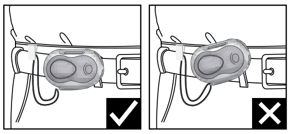
TIPS Den individuella steglängden varierar. Ställ in en passande längd för medelstegslängden. För att bestämma steglängden gå 10 steg och dividera avståndet med 10.



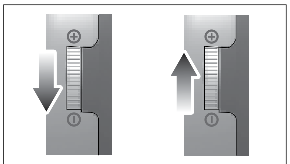
RÖRELSEKÄNSLIGHET

Följ dessa viktiga steg nedan för att justera pedometerns rörelsekänslighet för att försäkra dig om att beräkningarna blir exakta:

1. Fäst enheten korrekt på ditt bälte eller byxlinning.



2. Nollställ stegräknaren.
3. Promenera i normal takt; gå åtminstone 100 steg



Om enheten visar fler steg än det verkliga antalet, Skjut omkopplaren mot "-".

Om enheten visar färre steg än det verkliga antalet, Skjutomkopplaren mot "**+**" .

4. Justera känslighetsomkopplaren om gånghastigheten förändras. Repetera steg 2-4 tills du når önskat resultat.

Följande förhållanden kan orsaka felaktiga mätvärden:

1. Ojämn gångtakt, t.ex. vid förflyttning i stora folkmassor eller på ojämt underlag.
2. Återkommande förflyttning i höjdled såsom löpning, gång i trappor eller branta backar, samt hopp i förflyttningen.

ANVÄNDNING AV STEGRÄKNAREN

TIDTAGNINGSUR:

Tidtagningsuret startar från noll och räknar upp till en maximal tid av 99 timmar, 59 minuter och 59 sekunder (99:59'59")

1. I DIS / TMR eller CAL / TMR-läget, tryck **ST / SP** för att starta tidtagningsuret.
2. Tryck **ST / SP** igen för att stoppa tidtagningsuret.

För att nollställa, tryck **RESET / ▲** i DIS / TMR eller CAL / TMR-läget.

FÖR ATT SE VÄRDEN

För att se avverkade antal steg, tillryggalagd sträcka och förbrända kalorier:

Tryck **MODE** för att gå in i önskat läge.

För att nollställa värdena, tryck **RESET / ▲** i STEP läget.

NOTERING Totala sträckan och förbrända kalorier nollställs tillsammans med totalt antal steg.

ÖVERFALLSALARM

Att ställa överfallsalarmet aktivt:

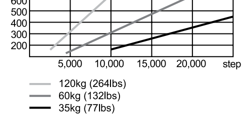
Dra pinnen för överfallsalarmet ur kontakten med hjälp av linan när en situation uppstår.

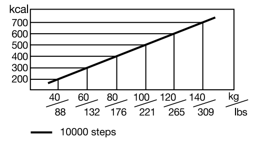
Sätt tillbaka pinnen i kontakten för att stoppa alarmet.

NOTERING Ett nytt 12V batteri räcker i ca 15 minuter om överfallsalarmet aktiveras. Vi rekommenderar att testa alarmfunktionen varje gång du skall använda stegräknaren.

HÄLSOTIPS

För att hålla sig i form, behöver normalt en person som väger 60kg gå ca 10000 steg för att bränna 300 kalorier. Följande diagram ger dig en liten uppfattning om kalorikonsumtionen för människor med olika vikt.





FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten:

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Förbrukad produkt måste sorteras som specialavfall på avsedd miljöstation och får inte slängas som vanligt restavfall.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

NOTERING Egenskaper och tillbehör kan skilja mellan olika länder. För mer information, kontakta ditt lokala inköpställe.

SPECIFIKATIONER

TYP	BESKRIVNING
Arbetslägen	STEP, DIST/ TIMER, CAL/TIMER
Realtidsklocka	12- / 24-timmars val med timme / minut / sekund
Stegräknare	0 till 99999 steg
Gångavstånd	0 till 999,99 km (0 till 999.99 miles)*
Tidtagningsur	99 timmar, 59 minuter, 59 sekunder
Steglängd	30 till 150 cm (11 till 60 tum)*
Kalori	0,1 till 9999,9 kcal
Viktområde	30 till 150 kg (60 till 340 lbs)*
Överfallsalarm	Ca 110-115 dB mätt på ett avstånd av 5 cm (2 tum)*
Arbetstemperatur	-10 till 40°C (14 till 104 °F)
Förvaringstemperatur	-20 till 60°C (-4 till 140 °F)
Batterier	2 x LR43 1.5V + 1 x 12V alkaline
Batterilivslängd: LR43 1.5V 12V alkaline	 1 år ca 15 minuter
Produktstorlek (L x B x H)	72.3 x 34.8 x 47.9 mm (2.85 x 1.37 x 1.88 tum)
Vikt	54.5 g (1.92 ounces)

NOTE *Brittisk enhetsstandard används endast på US modeller och metrisk standard används endast på EU / UK modeller.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information.

Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

EU - FÖRSÄKRAN OM ÖVERRENSSTÄMMELSE

Oregon Scientific intygar härmed att Stegräknare med överfallsalarm (Modell:PE329) överensstämmer med EMC direktivet 2004/108/EC. En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas via hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.

P/N:300100800-00005-10